Поисследуй запрос собеседника с практикой Чистый язык.

Парная практика

Кузьма Кузнецов

Чистый Язык это методика по работе с метафорами психотерапевта Дэвида Гроува, который успешно помогал людям, пережившим серьезные жизненные потрясения.

Мне и моим близким эта методика помогает качественно справляться с осознанием и реализацией запросов. Хочется делиться этой практикой с наиболее широким кругом людей, поэтому я создал эту брошюру.

Сохрани этот PDF на телефон и поделись с близкими. Так у тебя всегда под рукой будет инструмент для бережного осознавания запросов твоих собеседников и движения на пути реализации их искренних намерений.

Ты держишь в руках версию брошюры для парной практики с помощью которой ты можешь поисследовать текущий запрос собеседника/цы. Так же, существует версия для индивидуальной практики [нажми, чтобы скачать].

Внимательно слушаем собеседника/цу и держим при себе собственное мнение и советы. Помогаем исследовать метафоры, подставляя в вопросы слова в точности из ответов. Следим за взглядами и дыханием партнера при тех или иных ответах. Подставляем слова в вопросы, зеркалим проявления собеседника. Иногда вдох или звук можем подставить в вопрос. Пожалуйста отслеживай собственную ангажированность. Мы используем эту методику только для реализации запроса собеседника.

Вкладки внизу страниц служат для навигации по группам вопросов. Нажимая на вкладку, мы переходим к началу соответствующей группы вопросов и листаем ее.

Начинаем практику задав партнеру вопрос:
"И что бы ты хотел чтобы произошло?"

Полученный ответ подставляем в следующий вопрос, новый ответ в следующий вопрос и т. д. В начале выбираем вопросы произвольно. На неподошедшие вопросы можно не отвечать. Плавно придет понимание как точно выбирать вопросы.

Держим фокус на изначальном запросе. Пройдя на 3 уровня ответов от запроса, вновь обращаемся к предыдущим ответам и/или запросу, связывая с ними текущий ответ.

Критерием прогресса является появление и трансформация метафор [слов и выражений в переносном смысле].
Для проявления метафоры задаем вопрос:
"И это [*повтори важные* слова из предыдущих ответов],
оно как что?"

При появлении в ответах метафоры, фокусируем вопросы на ее прояснении и трансформации.

И что бы ты хотел чтобы произошло?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что это за [*повтори важные* слова]?

  или

- Это [*повтори важные* слова] (оно) какое?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли что-нибудь еще об (этом) [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Это [*повтори важные* слова], оно как что?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Где (именно) находится (этот) [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли какая-нибудь связь между [*повтори одни важные* слова] и [*повтори другие важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Когда [*повтори одни важные* слова]
  что происходит [*повтори другие важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что происходит тогда?

или

- Что происходит потом?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что происходит прямо перед [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Откуда могло бы появиться (это) [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что происходит сейчас?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что только что произошло?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Каким было [*повтори одни важные* слова] перед тем, как оно стало [*повтори другие важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что определяет, будет тут [*повтори одни важные* слова] или [*повтори другие важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что [*повтори важные* слова] хотело бы, чтобы произошло?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что нужно для того, чтобы [*повтори важные* слова] произошло?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Может ли [*повтори важные* слова] произойти?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Был бы [*повтори одни важные* слова] заинтересован в том, чтобы приблизиться [*повтори другие важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что бы ты хотел чтобы произошло?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Можешь ли ты сделать то, что нужно, чтобы это произошло?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что может произойти в первую очередь?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли у [*повтори важные* слова] размер или форма?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Сколько там этих [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли у [*повтори важные* слова] какой-либо возраст?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- На каком расстоянии находится [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- В каком направлении происходит [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- [*повтори важные* слова] (находится) внутри или снаружи?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Откуда ты наблюдаешь это [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Когда твое внимание там, что находится там?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- На что направлено твое внимание?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли местоположение, где/откуда можно еще что- то узнать о [*повтори одни важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что это за местоположение?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли что-то еще, что ты замечаешь из этого местоположения?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- И где именно могло бы находиться это местоположение?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- И есть ли какая-то связь между первым и вторым местом?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Есть ли какое-то местоположение за пределами?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Эти [*повтори важные* слова] одинаковы или между ними есть какая-то разница?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Что находится между [*повтори важные* слова]?

1. Подтверждение

- И [*повтори плавно все* слова *из предыдущего ответа*]

2. Направление

- И когда [*выбери и произнеси важные* слова *из текущего и предыдущих ответов*]

3. Вопрос

- Как ты узнаешь, что [*повтори важные* слова]?

Если тебе помогла данная техика,
делись этим PDF с окружающими!

Поддержи автора:
Tinkoff +79045592386

Подписывайся на канал:
t.me/life_language